Ξέρεις πώς να προστατευτείς;

Οδηγίες αυτοπροστασίας από καταστροφές

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος 9

Δασικές πυρκαγιές 10

Σεισμοί 14

Τσουνάμι 17

Κατολισθήσεις 18

Πλημμύρες 20

Έντονα καιρικά φαινόμενα 24

Θυελλώδεις άνεμοι 26

Καταιγίδες 28

Χιονοπτώσεις 30

Παγετός 32

Καύσωνας 34

Ηφαίστεια 36

Τεχνολογικά ατυχήματα 38

Χημικά, Βιολογικά, Ραδιολογικά, Πυρηνικά ατυχήματα 44

Χρήσιμα τηλέφωνα 52

Συγγραφή - επιμέλεια κειμένων:

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ευγενική παραχώρηση φωτογραφιών:

Δρ. Αλευράς Νίκος
Δημητρίου Παναγιώτης
Μαρκαντωνάκη Σοφία
Μαυρογιώργος Δημήτρης
Αρχείο Πυροσβεστικού Σώματος
Πρακτορείο «Eurokinissi»

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας περιέχει σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις και αξιόπιστες πληροφορίες για την προστασία από φυσικούς και τεχνολογικούς κινδύνους. Η δημιουργία του στηρίχθηκε στα αποτελέσματα της έρευνας καθώς και στην εμπειρία σχετικά με το τι συμβαίνει στις καταστροφές.

Επιλέξαμε μια σύντομη έκδοση με οδηγίες προστασίας ώστε ο καθένας να μπορεί να ανατρέξει στις σελίδες άμεσα και εύκολα, όταν παραστεί ανάγκη ή, ακόμη καλύτερα, πολύ πιο πριν.

Προσπαθήσαμε να συμπεριλάβουμε όλους τους τύπους των κινδύνων που πλήττουν τη χώρα μας. Οι καταστροφές που περιλαμβάνονται δεν είναι πάντα τόσο συχνές ή επικίνδυνες, ωστόσο είναι καλό να μελετήσετε με λεπτομέρεια τον οδηγό. Να γνωρίσετε πώς να προλάβετε και πώς να προετοιμαστείτε για οποιοδήποτε αναπάντεχο γεγονός. Να καταστρώσετε σχέδια έκτακτης ανάγκης, ώστε να ξέρετε πώς να αντιδράσετε κατά τη διάρκεια ενός φαινομένου αλλά και τί να περιμένετε ως συνέπεια.

Συζητείστε τις οδηγίες και τους τρόπους προετοιμασίας και μάθετε πώς να προφυλάξετε πρώτοι τους ανθρώπους και τις περιουσίες σας.

Ο οδηγός «Ξέρεις πώς να προστατευτείς;» είναι ένας από τους πολλούς τρόπους ενημέρωσης που παρέχει η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας. Οι οδηγίες αυτοπροστασίας βρίσκονται επίσης στη διάθεσή σας μέσα από την ιστοσελίδα **www.civilprotection.gr**.

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν βρίσκεστε στο ύπαιθρο

- Μην καίτε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά κατά τους θερινούς μήνες.
- Μην ανάβετε υπαίθριες ψησταριές στα δάση ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα το καλοκαίρι.
- Αποφύγετε εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (π.χ. οξυγονοκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που δημιουργεί σπινθήρες).
- Μην πετάτε αναμμένα τσιγάρα.
- Μην αφήνετε τα σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.
- Σεβαστείτε τα απαγορευτικά πρόσβασης σε περιόδους υψηλού κίνδυνου.

Αν το σπίτι σας βρίσκεται μέσα ή κοντά σε δάσος

- Δημιουργείστε μια αντιπυρική ζώνη γύρω από το σπίτι καθαρίζοντας σε ακτίνα τουλάχιστον 10 μέτρων τα ξερά χόρτα και φύλλα, τις πευκοβελόνες και τα κλαδιά.
- Κλαδέψτε τα δένδρα μέχρι το ύψος των 3 μέτρων, ανάλογα με την ηλικία και την κατάστασή τους.
- Απομακρύνετε τα ξερά κλαδιά από τα δένδρα και τους θάμνους.
- Μην αφήνετε τα κλαδιά των δένδρων να ακουμπούν στους τοίχους, τη στέγη και τα μπαλκόνια του σπιτιού. Κλαδέψτε τα αφήνοντας απόσταση τουλάχιστον 5 μέτρων από το σπίτι.
- Αραιώστε τη δενδρώδη βλάστηση έτσι ώστε τα κλαδιά του ενός δένδρου να απέχουν τουλάχιστον 3 μέτρα από τα κλαδιά του άλλου.
- Για μεγαλύτερη ασφάλεια απομακρύνετε τη δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση γύρω από το κτίσμα σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων.
- Μην τοποθετείτε πλαστικές υδρορροές ή σωλήνες στους τοίχους του σπιτιού.
- Μην τοποθετείτε παραθυρόφυλλα από εύφλεκτα υλικά στα παράθυρα και τις μπαλκονόπορτες.
- Φροντίστε ώστε τα καλύμματα στις καμινάδες και τους αεραγωγούς του σπιτιού να είναι από άφλεκτο υλικό ώστε να μην διεισδύσουν σπίθες.
- Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα αντικείμενα κοντά στο σπίτι.
- Τοποθετείτε τα καυσόξυλα σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
- Μην κατασκευάζετε ακάλυπτες δεξαμενές καυσίμου κοντά στο σπίτι.
- Προμηθευτείτε τους κατάλληλους πυροσβεστήρες και φροντίζετε για τη συντήρησή τους.
- Εξοπλιστείτε με σωλήνα ποτίσματος με μήκος ανάλογο της περιοχής που θέλετε να προστατεύσετε.
- Εξοπλιστείτε με μια δεξαμενή νερού, μια απλή αντλία που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και ένα σωλήνα νερού.

Μόλις αντιληφθείτε μια πυρκαγιά

- Τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στην Πυροσβεστική Υπηρεσία (τηλ. 199) και δώστε σαφείς πληροφορίες για:
  - την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεστε.
  - την τοποθεσία, το ακριβές σημείο και την κατεύθυνση της πυρκαγιάς.
  - το είδος της βλάστησης που καίγεται.

ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σας

> Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
> Μεταφέρετε όλα τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του κτιρίου σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
> Κλείστε όλες τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες κ.λπ.) έτσι ώστε να μην διεισδύσουν οι καύτρες στο εσωτερικό του.
> Κλείστε τις παροχές φυσικού αερίου και υγρών καυσίμων μέσα και έξω από το σπίτι.
> Μαζέψτε τις τέντες στα μπαλκόνια και στα παράθυρα.
> Διευκολύνετε την πρόσβαση πυροσβεστικών οχημάτων ανοίγοντας την πόρτα του κήπου.
> Τοποθετείστε σκάλα στην εξωτερική πλευρά του σπιτιού, αντίθετα από την κατεύθυνση της πυρκαγιάς ώστε να υπάρχει η δυνατότητα άμεσης πρόσβασης στη στέγη.
> Συνδέστε τους σωλήνες ποτίσματος και απλώστε τους ώστε να καλύπτεται η περίμετρος του σπιτιού.
> Αν η ορατότητα είναι μειωμένη, ανάψτε τα εσωτερικά και τα εξωτερικά φώτα του για να γίνεται ορατό μέσα από τους καπνούς.

Μόλις περάσει η πυρκαγιά

> Βγείτε από το σπίτι και σβήστε αμέσως τις μικροεστίες που απομένουν.
> Ελέγξτε για τουλάχιστον 48 ώρες, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, την περίμετρο και τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού για το ενδεχόμενο αναζωπυρώσεων.

Αν η πυρκαγιά έχει φτάσει στο σπίτι σας

> Μην εγκαταλείπετε το κτίριο εκτός αν η διαφυγή σας είναι πλήρως εξασφαλισμένη.
> Μην μπαίνετε μέσα σε αυτοκίνητο. Η πιθανότητα επιβίωσης σε ένα σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι πολύ μεγαλύτερη από εκείνη σε ένα αυτοκίνητο που βρίσκεται σε καπνούς και φλόγες.
> Αν παραμείνετε στο σπίτι:
- Κλείστε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα.
- Φράξτε τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά για να μην μπει μέσα ο καπνός.
- Απομακρύνετε τις κουρτίνες από τα παράθυρα.
- Μεταφέρετε στο εσωτερικό των δωματίων τα έπιπλα που βρίσκονται κοντά στα παράθυρα και τις εξωτερικές πόρτες.
- Κλείστε τις ενδιάμεσες πόρτες για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιάς.
- Γεμίστε τη μπανιέρα, τους νιπτήρες και τους κουβάδες με εφεδρικό νερό.
- Συγκεντρωθείτε όλοι μαζί σε ένα δωμάτιο.
- Φροντίστε να υπάρχει φακός και εφεδρικές μπαταρίες μαζί σας σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος.

> Αν το σπίτι σας είναι ξύλινο αναζητείστε καταφύγιο σε κτιστό σπίτι.
> Αν διαταχθεί εκκένωση της περιοχής ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.

ΣΕΙΣΜΟΙ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Μέσα στο σπίτι

> Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
> Βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμων και νερού.
> Τοποθετείστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
> Απομακρύνετε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
> Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα.
> Προσδιορίστε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού:
  - κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια.
  - μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες.
  - μακριά από εξωτερικούς τοίχους.
> Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου.
> Ενημερώστε τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου.
> Ενημερώστε τα μέλη της οικογένειας για τα παραπάνω μέτρα.
> Προμηθευτείτε φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες, φακό και βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.
> Ενημερώστε, ειδικά τα παιδιά της οικογένειας, για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (100, 166, 199 κ.τ.λ.).

Έξω από το σπίτι

> Επιλέξτε έναν ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:
  - μακριά από κτίρια και δέντρα.
  - μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕΙΣΜΟΣ

Αν είστε μέσα στο σπίτι

> Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
> Καλυφθείτε κάτω από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο και προστατέψτε τα μάτια σας με το εσωτερικό τμήμα του χεριού σας.
> Αν δεν υπάρχει κοντά σας ανθεκτικό έπιπλο, καθήστε στο πάτωμα με το πρόσωπο στραμμένο σε εσωτερικό τοίχο, μακριά από παράθυρα και έπιπλα που μπορούν να πέσουν επάνω σας.
> Αν είστε στο κρεβάτι, μείνετε ακίνητοι και προστατέψτε το κεφάλι με ένα μαξιλάρι.
> Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι.
> Μην χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα.
> Μην βγείτε στο μπαλκόνι.

Αν είστε σε ψηλό κτίριο

> Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους.

ΣΕΙΣΜΟΙ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Αν είστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα

> Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
> Μην παρασυρθείτε από το πανικόβλητο πλήθος που κινείται άτακτα προς τις εξόδους γιατί κινδυνεύετε να ποδοπατηθείτε.

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

> Απομακρυνθείτε από χώρους που βρίσκονται κάτω από κτίρια, τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια.
> Αν έχετε μαζί σας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύψτε το κεφάλι σας με αυτά.
> Μείνετε εκεί μέχρι να σταματήσει η δόνηση.

Αν βρίσκεστε μέσα στο αυτοκίνητο

> Καταφύγετε σε ανοιχτό χώρο και σταματήστε με προσοχή το αυτοκίνητο ώστε να μην εμποδίζει την κυκλοφορία.
> Μείνετε μέσα μέχρι να σταματήσει η δόνηση.
> Αποφύγετε να περάσετε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

Αν είστε μέσα στο σπίτι

> Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμούς.
> Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
> Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι μην τους μετακινείτε.
> Ακολουθείστε τις οδηγίες των αρχών και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.
> Χρησιμοποιείστε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.
> Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.
> Αποφύγετε να μπείτε στο σπίτι σας αν βλέπετε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΤΕ ΣΕ ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΚΥΜΑ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ (ΤΣΟΥΝΑΜΙ)

Αν βρίσκεστε σε περιοχή παραθαλάσσια με χαμηλό υψόμετρο

> Μείνετε σε εγρήγορση παρότι δεν προκαλούν τσουνάμι όλοι οι σεισμοί.
> Παρατηρείστε αν υπάρχει σημαντική αύξηση ή πτώση της στάθμης του ύδατος γεγονός που αποτελεί φυσική προειδοποίηση.
> Απομακρυνθείτε από τη θάλασσα και κατευθυνθείτε σε μεσόγεια περιοχή με μεγαλύτερο υψόμετρο. Ένα τσουνάμι μικρού μεγέθους σε ένα σημείο της ακτής μπορεί να μεταβληθεί σε μεγάλο τσουνάμι, σε απόσταση χιλιομέτρων.
> Μείνετε μακριά από την ακτή. Το τσουνάμι αποτελείται από μια σειρά από κύματα οπότε επιστρέψτε μόνο αφού ενημερωθείτε από τις αρμόδιες αρχές ότι δεν υπάρχει κίνδυνος.
> Μην πλησιάζετε τις ακτές για να παρακολουθήσετε ένα επερχόμενο τσουνάμι. Όταν το δείτε ίσως είναι αργά για να το αποφύγετε.

ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Σχετικά με την περιοχή όπου βρίσκεται το σπίτι σας

> Μεριμνήστε ώστε να βρίσκεται μακριά από απότομες πλαγιές, ρέματα, ποταμούς και εκβολές ρεμάτων και ποταμών.
> Ενημερωθείτε από παλαιότερους κατοίκους και τις αρμόδιες τοπικές αρχές αν υπήρξαν στο παρελθόν περιστατικά με κατολισθήσεις ή καθιζήσεις. Σε περιοχές που έχουν συμβεί κατολισθήσεις είναι πιθανό να ξαναεμφανιστούν.
> Παρατηρήστε τα χαρακτηριστικά του υδρογραφικού δικτύου (π.χ. ρέματα, ποταμούς).
> Ειδοποιήστε τις αρμόδιες τοπικές αρχές για σημάδια μετακίνησης εδαφών π.χ. μικρές κατολισθήσεις, λασπορoές, ροές θραυσμάτων, σταδιακή κάμψη των δέντρων.
> Ενημερωθείτε από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση για προειδοποιήσεις που αφορούν σε έντονα καιρικά φαινόμενα και βροχοπτώσεις. Μετά από περιόδους παρατεταμένων βροχοπτώσεων και έντονης υγρασίας, μια μικρής διάρκειας έντονη βροχόπτωση μπορεί να ενεργοποιήσει φαινόμενα κατολίσθησης.

Αν βρίσκεστε σε περιοχές επικίνδυνες για κατολίσθηση και βρέχει δυνατά

> Μείνετε σε ετοιμότητα και επαγρύπνηση. Έχουν προκληθεί θάνατοι από κατολισθήσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου.
> Προσέξτε μήπως ακούσετε παράξενους θορύβους (σπάσιμο δέντρων, κτύπημα βράχων, κύλισμα λίθων ή λάσπης) που πιθανολογούν κινήσεις εδαφών και ίσως κατολίσθηση.

Αν είστε κοντά σε χείμαρρο ή ρέμα

> Μείνετε σε ετοιμότητα για οποιαδήποτε ξαφνική αύξηση ή μείωση στη ροή του νερού και αλλαγή στην καθαρότητά του. Τέτοιες αλλαγές ίσως υποδεικνύουν ενεργοποίηση ροής θραυσμάτων ή κατολισθήσεων σε υψηλότερα σημεία.
> Σε περιοχές επικίνδυνες για κατολισθήσεις και λασπορoές, ενημερωθείτε για τις πιθανές οδούς διαφυγής. Η οδήγηση κατά τη διάρκεια έντονης βροχόπτωσης είναι πολύ επικίνδυνη.
> Μείνετε σε ετοιμότητα ώστε να μετακινηθείτε γρήγορα αν χρειαστεί. Δώστε προτεραιότητα στη δική σας ασφάλεια και όχι των υπαρχόντων σας.
> Τα κράσπεδα κατά μήκος των οδών είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε κατολισθήσεις. Αν οδηγείτε παρατηρείστε με προσοχή το δρόμο για πιθανά σημάδια καθίζησης, κατάρρευσης, λάσπης, καταπτώσεις βράχων και θραυσμάτων.
> Μετακινηθείτε σε υψηλότερο όροφο του κτιρίου, αν δεν μπορείτε να απομακρυνθείτε από την περιοχή.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα με πλημμύρες

> Βεβαιωθείτε ότι τα φρεάτια έξω από το σπίτι σας δεν είναι φραγμένα και οι υδρορροές λειτουργούν κανονικά.

> Περιορίστε τις μετακινήσεις σας.

> Αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υπόγειους χώρους.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΛΗΜΜΥΡΑΣ

Αν είστε μέσα σε κτίριο

> Εγκαταλείψτε υπόγειους χώρους και μετακινηθείτε σε ασφαλές υψηλό σημείο.

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

> Μην διασχίσετε χείμαρρο πεζή ή με αυτοκίνητο.

> Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια.

> Εγκαταλείψτε το αυτοκίνητό σας αν έχει ακινητοποιηθεί καθώς ενδέχεται να παρασυρθεί ή να πλημμυρίσει.

> Μην πλησιάζετε σε περιοχές όπου έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΛΗΜΜΥΡΑ

Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο

> Μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να ξαναπλημμυρίσουν τις επόμενες ώρες.
> - η πλημμύρα ενδέχεται να έχει μεταβάλει τα χαρακτηριστικά γνώριμων περιοχών και τα νερά να έχουν παρασύρει μέρη του δρόμου, των πεζοδρομίων κ.λπ.
> - εγκυμονούν κίνδυνοι από σπασμένα οδοστρώματα, περιοχές με επικίνδυνη κλίση, λασπορροές κ.λπ.
> - τα νερά ενδέχεται να είναι μολυσμένα αν έχουν παρασύρει μαζί τους απορρίμματα, αντικείμενα και νεκρά ζώα.

> Προσέξτε να μην εμποδίζετε τα συνεργεία διάσωσης.

> Μην πλησιάζετε σε περιοχές που έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πτώσεις βράχων.

> Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύει από πτώση βράχων.

ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Αν πρέπει οπωσδήποτε να βαδίσετε ή να οδηγήσετε σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει

> Προσπαθήστε να βρείτε σταθερό έδαφος.
> Αποφύγετε νερά που ρέουν.
> Αν βρεθείτε μπροστά σε δρόμο που έχει πλημμυρίσει σταματήστε και αλλάξτε κατεύθυνση.
> Αποφύγετε τα λιμνάζοντα νερά. Ενδέχεται να αποτελέσουν καλούς αγωγούς ηλεκτρικού ρεύματος καθώς κρύβουν υπόγεια καλώδια ή διαρροές από εγκαταστάσεις.
> Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΖΗΜΙΩΝ

Πριν αρχίσετε τις διαδικασίες αποκατάστασης

> Θυμηθείτε ότι οι κίνδυνοι από την πλημμύρα δεν υποχωρούν αμέσως μετά την απόσυρση των υδάτων.
> Βεβαιωθείτε από τις αρχές ότι η περιοχή που βρίσκεται το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας είναι πλέον ασφαλής και κατόπιν επιστρέψτε σε αυτήν ειδικά αν έχει προηγηθεί εκκένωση.
> Κλείστε την τροφοδοσία του ηλεκτρικού ρεύματος, ακόμα και αν στην περιοχή σας έχει διακοπεί το ηλεκτρικό ρεύμα.
> Κλείστε την παροχή νερού, για το ενδεχόμενο βλάβης στο δίκτυο ύδρευσης.

Για να εξετάσετε ένα κτίριο που έχει πλημμυρίσει

> Φορέστε κλειστά παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς από αντικείμενα ή ανωμαλίες στο έδαφος που κρύβουν τα νερά.
> Εξετάστε τους τοίχους, τις πόρτες, τις σκάλες και τα παράθυρα.
> Εξετάστε τα δίκτυα του ηλεκτρικού ρεύματος, ύδρευσης και αποχέτευσης.

ΕΝΤΟΝΑ ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Γενικές οδηγίες

> Φροντίστε να ενημερώνεστε διαρκώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση για την εξέλιξη των καιρικών φαινομένων. Οι επίσημες πηγές ενημέρωσης είναι η Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία (Ε.Μ.Υ.) και η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας.

> Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε εναλλακτικά: **Αστυνομία 100, Πυροσβεστικό Σώμα 199, ΕΚΑΒ 166.**

> Τοποθετείστε σε εμφανές σημείο στο σπίτι τους παραπάνω αριθμούς τηλεφώνων πρώτης ανάγκης εφόσον τα παιδιά σας είναι σε θέση να τους χρησιμοποιήσουν και βεβαιωθείτε ότι το γνωρίζουν.

> Βοηθήστε τα παιδιά σας να απομνημονεύσουν οικογενειακά στοιχεία όπως το επίθετό τους, τη διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου του σπιτιού.

> Εξηγείστε σε όλα τα μέλη της οικογένειας πώς και πότε να κλείνουν τις παροχές ηλεκτρικού, φυσικού αερίου και νερού, πώς να χρησιμοποιούν τον πυροσβεστήρα και πώς να καλούν σε βοήθεια.

> Προμηθευτείτε είδη πρώτης ανάγκης όπως κουτί πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα, φακό και μπαταρίες, φορητό ραδιόφωνο κ.λπ.

> Μεριμνήστε ειδικά για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους.

Μόλις περάσει η κακοκαιρία

> Παρακολουθείτε συνεχώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση τις επίσημες προειδοποιήσεις ή συμβουλές.

> Ελέγξτε το σπίτι και τα λοιπά περιουσιακά σας στοιχεία για να καταγράψετε πιθανές ζημιές.

Αν πρόκειται να μετακινηθείτε

> Ενημερωθείτε για τον καιρό και την κατάσταση του οδικού δικτύου.

> Ανάλογα με τον προορισμό σας αναλογιστείτε το είδος των καιρικών φαινομένων που ενδέχεται να συναντήσετε (χιόνι, παγετός, χαλάζι, βροχόπτωση κ.λπ).

> Μεταβάλλετε το πρόγραμμα της μετακίνησής σας ώστε να αποφύγετε την αιχμή των καιρικών φαινομένων.

> Ταξιδέψτε κατά τη διάρκεια της ημέρας, προτιμώντας τις κεντρικές αρτηρίες και όχι τους δυσπρόσιτους και ερημικούς δρόμους.

> Ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.

> Μην αγνοείτε τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, τα δελτία καιρού της Ε.Μ.Υ. και τις υποδείξεις των τοπικών αρχών, όπως η Τροχαία, το Λιμενικό, η Πυροσβεστική κ.λπ.

> Ελέγξτε την κατάσταση του αυτοκινήτου σας πριν από κάθε μετακίνηση.

> Εξοπλίστε το αυτοκίνητο με τα απαραίτητα μέσα αντιμετώπισης έντονων καιρικών φαινομένων (αντιολισθητικές αλυσίδες, αντιψυκτικά υγρά, ομπρέλες, αδιάβροχα, γαλότσες, φακό, κουτί πρώτων βοηθειών κ.λπ.).

> Φορέστε κατάλληλα ρούχα αν πρόκειται να μετακινηθείτε πεζή.

> Προσέξτε όταν βαδίζετε ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας του οδοστρώματος και των πεζοδρομίων ή εξαιτίας της πτώσης αντικειμένων από υπερβολικό άνεμο ή χαλαζόπτωση.

> Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για τις μετακινήσεις σας.

> Μείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί. Ο πανικός επιβαρύνει την κατάσταση.

> Διευκολύνετε το έργο των αρχών.

ΘΥΕΛΛΩΔΕΙΣ ΑΝΕΜΟΙ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Πριν και κατά τη διάρκεια θυελλωδών ανέμων

> Ασφαλίστε αντικείμενα τα οποία αν παρασυρθούν από τον άνεμο ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
> Στερεώστε τις διαφημιστικές πινακίδες που τυχόν έχετε αναρτήσει.
> Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα του σπιτιού ή του χώρου εργασίας σας.
> Αποφύγετε δραστηριότητες σε θαλάσσιες και παράκτιες περιοχές.
> Αποφύγετε τη διέλευση κάτω από μεγάλα δέντρα, κάτω από αναρτημένες πινακίδες και γενικά από περιοχές, όπου ελαφρά αντικείμενα (π.χ. γλάστρες, σπασμένα τζάμια κ.λπ.) μπορεί να αποκολληθούν και να πέσουν στο έδαφος (π.χ. κάτω από μπαλκόνια).

ΚΑΤΑΙΓΙΔΕΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Πώς να εκτιμήσετε την απόσταση από μια καταιγίδα

> Μετρείστε το χρόνο που μεσολαβεί μεταξύ της αστραπής και της βροντής σε δευτερόλεπτα. Διαιρέστε το χρόνο που μετρήσατε με το 3 ώστε να υπολογίσετε την απόσταση της καταιγίδας σε χιλιόμετρα.

> Λάβετε γρήγορα τα απαραίτητα μέτρα, πριν η καταιγίδα σας πλησιάσει. Η απόσταση είναι ενδεικτική καθώς η καταιγίδα μπορεί να εμφανιστεί πολύ γρήγορα πάνω από την περιοχή στην οποία βρίσκεστε.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑΣ

Αν βρίσκεστε στο σπίτι

> Ασφαλίστε αντικείμενα, που μπορεί να παρασυρθούν από τον άνεμο ή τη ραγδαία βροχόπτωση και ενδέχεται να προκαλέσουν καταστροφές ή τραυματισμούς.
> Ελέγξτε τον τρόπο στερέωσης διαφημιστικών πινακίδων που τυχόν έχετε αναρτήσει.
> Ασφαλίστε τις πόρτες και τα παράθυρα.
> Μην κρατάτε ηλεκτρικές συσκευές ή το τηλέφωνο διότι ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από τα καλώδια. Αποσυνδέστε τις συσκευές τηλεόρασης από την κεραία και την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος.
> Αποφύγετε να αγγίξετε τις σωληνώσεις των υδραυλικών (κουζίνα, μπάνιο) καθώς συνιστούν καλούς αγωγούς του ηλεκτρισμού.

Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο

> Ακινητοποιείστε το στην άκρη του δρόμου και μακριά από δέντρα που ενδέχεται να πέσουν πάνω του.
> Μείνετε μέσα και ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης (φώτα έκτακτης ανάγκης) μέχρι να κοπάσει η καταιγίδα.
> Κλείστε τα τζάμια και μην ακουμπάτε σε μεταλλικά αντικείμενα.
> Αποφύγετε τους πλημμυρισμένους δρόμους.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο

> Καταφύγετε σε κτίριο ή σε αυτοκίνητο διαφορετικά καθίστε αμέσως στο έδαφος χωρίς να ξαπλώσετε.
> Προστατευτείτε κάτω από συμπαγή κλαδιά χαμηλών δέντρων στην περίπτωση που είστε μέσα σε δάσος.
> Μην καταφύγετε ποτέ κάτω από ένα ψηλό δέντρο σε ανοιχτό χώρο.
> Αποφύγετε τα χαμηλά εδάφη για τον κίνδυνο πλημμύρας.
> Μην στέκεστε πλάι σε πυλώνες, γραμμές μεταφοράς ηλεκτρικού ρεύματος, τηλεφωνικές γραμμές και φράκτες.
> Μην πλησιάζετε μεταλλικά αντικείμενα π.χ. αυτοκίνητα, ποδήλατα, σύνεργα κατασκήνωσης κ.λπ.
> Απομακρυνθείτε από ποτάμια, λίμνες ή άλλες μάζες νερού.
> Αν είστε μέσα στη θάλασσα βγείτε αμέσως έξω.
> Αν βρίσκεστε απομονωμένοι σε μια επίπεδη έκταση και νιώσετε να σηκώνονται τα μαλλιά σας (γεγονός που δηλώνει ότι σύντομα θα εκδηλωθεί κεραυνός), κάντε βαθύ κάθισμα με το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια (ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επιφάνεια του σώματός σας και την επαφή σας με το έδαφος) πετώντας τα μεταλλικά αντικείμενα που έχετε επάνω σας.

Κατά τη διάρκεια μιας χαλαζόπτωσης

> Προφυλαχθείτε αμέσως. Μην εγκαταλείψετε τον ασφαλή χώρο, παρά μόνο όταν βεβαιωθείτε ότι η καταιγίδα πέρασε. Η χαλαζόπτωση μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη και για τα ζώα.

ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν κατοικείτε σε ορεινή ή δύσβατη περιοχή που αντιμετωπίζει προβλήματα από χιονοπτώσεις

> Προμηθευτείτε υλικό θέρμανσης και τρόφιμα για αρκετές ημέρες.
> Φροντίστε για εξοπλισμό καθαρισμού του χιονιού (π.χ. φτυάρια).

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΗΣ Ή ΤΗΣ ΧΙΟΝΟΘΥΕΛΛΑΣ

Αν βρίσκεστε στο σπίτι

> Διατηρείστε το ζεστό και παραμείνετε σε αυτό όσο μπορείτε.
> Μην αφήνετε τα παιδιά να βγουν έξω.
> Φορέστε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια.
> Ελέγξτε το δίκτυο ύδρευσης, τους σωλήνες και τον υαλοπίνακα του ηλιακού θερμοσίφωνα.

Αν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο

> Αποφύγετε την οδήγηση σε δύσβατες ορεινές περιοχές.
> Αλλάξτε πορεία αν είστε σε δύσβατο δρόμο και υπάρχει έντονη χιονόπτωση.
> Τηρείτε τις αποστάσεις ασφαλείας από τα προπορευόμενα οχήματα.
> Παραμείνετε στο αυτοκίνητο αν ακινητοποιηθεί. Τοποθετείστε στην κεραία του ραδιοφώνου ένα ύφασμα με έντονο χρώμα ώστε να σας εντοπίσουν οι ομάδες διάσωσης. Ανάβετε τη μηχανή για 10 λεπτά ανά ώρα και διατηρείστε την εξάτμιση καθαρή από το χιόνι.

Αν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο

> Πηγαίνετε σε ασφαλές μέρος χωρίς να εκτεθείτε στη χιονοθύελλα.
> Ντυθείτε με πολλά στρώματα από ελαφριά και ζεστά ρούχα αντί για ένα βαρύ ρούχο και φορέστε ζεστές αδιάβροχες μπότες. Προτιμήστε ένα αδιάβροχο εξωτερικό ρούχο.
> Προσέξτε τις μετακινήσεις σας σε περιοχές όπου προβλέπονται χιονοπτώσεις.
> Χρησιμοποιήστε αντιολισθητικές αλυσίδες αν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακινηθείτε με αυτοκίνητο. Είναι προτιμότερο να ταξιδέψετε κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας κεντρικούς δρόμους. Ενημερώστε τους οικείους σας για τη διαδρομή που θα ακολουθήσετε.
> Προτιμήστε τα μέσα μαζικής μεταφοράς για μετακινήσεις στην πόλη.

ΠΑΓΕΤΟΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

> Σε περιοχές όπου έχει δημιουργηθεί παγετός απαιτείται προσοχή όταν οδηγείτε. Ενημερωθείτε για την κατάσταση του οδικού δικτύου και έχετε αντιολισθητικές αλυσίδες.
> Αν μετακινείστε πεζή, φορέστε κατάλληλα παπούτσια ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω της ολισθηρότητας.

Στα δίκτυα ύδρευσης των κατοικιών

> Μάθετε που βρίσκεται ο υδρομετρητής (ρολόι) του σπιτιού σας καθώς και τα σημεία όπου βρίσκονται ο κεντρικός και οι περιφερειακοί διακόπτες υδροδότησης.
> Ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι οι διακόπτες του δικτύου υδροδότησης ανοιγοκλείνουν και λειτουργούν ομαλά.
> Βεβαιωθείτε ότι οι εξωτερικοί σωλήνες (π.χ. ηλιακού θερμοσίφωνα, βρύσες μπαλκονιών) είναι μονωμένοι διαφορετικά φροντίστε να μονωθούν το συντομότερο δυνατόν.
> Απομονώστε ή καλύτερα εκκενώστε το δίκτυο του ηλιακού θερμοσίφωνα, αν πρόκειται να λείψετε για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Ρυθμίστε το σύστημα θέρμανσης του σπιτιού ώστε να λειτουργεί αυτόματα σε χαμηλές θερμοκρασίες.
> Κλείστε την παροχή νερού προς τον ηλιακό θερμοσίφωνα και αδειάστε το νερό από το σύστημα, αν είστε στο σπίτι κατά τη διάρκεια του παγετού και ιδιαίτερα το βράδυ, διαφορετικά αφήστε μια βρύση να στάζει στο κύκλωμα ζεστού νερού.
> Μην σπαταλάτε αλόγιστα νερό για να απομακρύνετε το χιόνι και τον πάγο.
> Περιορίστε τις δραστηριότητες που απαιτούν αυξημένη κατανάλωση νερού (πλυντήρια ρούχων κ.λπ.).
> Ενημερωθείτε αν έχει τοποθετηθεί αντιψυκτικό στον ηλιακό θερμοσίφωνα από την κατασκευάστρια εταιρία ή τον ειδικό τοποθέτησης, σε περίπτωση κλειστού κυκλώματος. Σε αντίθετη περίπτωση προμηθευτείτε το κατάλληλο αντιψυκτικό και φροντίστε για την τοποθέτησή του.
> Ελέγξτε αν υπάρχουν διαρροές στις βρύσες ή στα καζανάκια.
> Βεβαιωθείτε ότι οι υδρορροές στα μπαλκόνια και στις ταράτσες είναι καθαρές από φύλλα και σκουπίδια και λειτουργούν ομαλά.

ΟΤΑΝ ΕΠΙΚΡΑΤΗΣΕΙ ΠΑΓΕΤΟΣ

Αν παγώσουν οι κεντρικοί σωλήνες ύδρευσης

> Κλείστε αμέσως τον κεντρικό διακόπτη παροχής νερού του σπιτιού και ελέγξτε τον υδρομετρητή. Αν συνεχίζει να λειτουργεί («γράφει») τότε υπάρχει διαρροή στο δίκτυο. Κλείστε το διακόπτη της κεντρικής παροχής και καλέστε υδραυλικό.
> Αν αποφασίσετε να ξεπαγώσετε τους σωλήνες, αρχίστε από το μέρος του σωλήνα κοντά στον διακόπτη ώστε η θερμοκρασιακή μεταβολή να είναι σταδιακή. Αν δεν έχετε αποτελέσματα επικοινωνήστε με έναν υδραυλικό.
> Ελέγξτε αν έχουν βραχεί ή διατρέχουν κίνδυνο οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις ώστε να τις απομονώσετε.

ΚΑΥΣΩΝΑΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ

> Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία και παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
> Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία.
> Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
> Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από φυσικό υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Επιλέξτε ένα καπέλο που εξασφαλίζει καλό αερισμό του κεφαλιού. Φορέστε μαύρα ή σκουρόχρωμα γυαλιά με ειδική επίστρωση που προστατεύουν από την αντανάκλαση του ήλιου.
> Φροντίστε η διατροφή σας να αποτελείται από ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά. Περιορίστε τα λιπαρά.
> Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν ιδρώνετε πολύ, προσθέστε αλάτι στο φαγητό σας ώστε να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό σας. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
> Κάντε χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας κι αν χρειαστεί τοποθετείστε υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό.
> Μεριμνήστε για τα μέλη της οικογένειάς σας που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.). Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών και για όσους λαμβάνουν φάρμακα, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποιά δοσολογία, καθώς ορισμένα αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος.
> Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με τα μέσα συγκοινωνίας όταν η ζέστη είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα.

Αν έχετε νεογνά βρέφη

> Ντύστε τα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Φροντίστε ώστε τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
> Φροντίστε να μην μένουν στον ήλιο μετά το μπάνιο στη θάλασσα και να φορούν πάντα καπέλο.
> Εκτός από γάλα συνιστάται η χορήγηση και άλλων υγρών όπως χαμομήλι, νερό κ.λπ.
> Ειδικά για τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά, φροντίστε να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

Αν έχετε ηλικιωμένους

> Μετακινείστε τους σε δροσερότερους χώρους ή περιοχές (παραθαλάσσια ή σε βουνό), διότι το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον αποβαίνει επικίνδυνο. Εναλλακτικά φροντίστε να παραμένουν στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών.
> Ανοίξτε το σπίτι τη νύχτα για να δροσίζει και κρατάτε το ερμητικά κλειστό τις ζεστές ώρες της ημέρας.
> Μην εγκαταλείπετε τα ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας σας από το σπίτι. Διαφορετικά εξασφαλίστε ένα άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

ΗΦΑΙΣΤΕΙΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ο ηφαιστειακός κίνδυνος στον ελλαδικό χώρο περιορίζεται στα ενεργά ηφαίστεια της Σαντορίνης και της Νισύρου που βρίσκονται πάνω στο λεγόμενο «Ελληνικό Ηφαιστειακό Τόξο».

Η παρουσία των δύο ηφαιστείων εκτός από τα γεωμορφολογικά (καλδέρες) και γεωλογικά (ηφαιστειακά πετρώματα) χαρακτηριστικά τους γίνεται αισθητή με την ύπαρξη ατμίδων και τις πολύ υψηλές θερμοκρασίες του εδάφους.

Οι υψηλές θερμοκρασίες και τα εκλυόμενα αέρια αποτελούν τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Αν επισκεφθείτε τις περιοχές των ηφαιστείων

> Οργανώστε την επίσκεψή σας με τη βοήθεια συνοδού κατά προτίμηση ειδικού επιστήμονα (π.χ. γεωλόγου).
> Φορέστε ρούχα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια.
> Φορέστε κλειστά παπούτσια με κατάλληλο πέλμα (π.χ. άρβυλα περιπάτου) για να πατάτε σωστά στο έδαφος και να αποφύγετε εγκαύματα στα πόδια.
> Προσέχετε τις απότομες κλίσεις και το ολισθηρό έδαφος στις καλδέρες και στο εσωτερικό των κρατήρων.
> Μην βαδίζετε στους κρατήρες χωρίς τη βοήθεια συνοδού διότι κινδυνεύετε να εισπνεύσετε ηφαιστειακά αέρια που προκαλούν εγκαύματα.
> Μην βάζετε τα χέρια και τα πόδια σας στα ανοίγματα του εδάφους εκεί όπου υπάρχουν ατμίδες ή λάσπη.

Επιπλέον, αν είστε μόνιμοι κάτοικοι ηφαιστειογενών περιοχών

> Αποφεύγετε τις συχνές επισκέψεις στους κρατήρες χωρίς κατάλληλο συνοδό.
> Κρατείστε σε απόσταση από τους κρατήρες κατοικίδια ζώα και, αν είστε βοσκοί, τα ζώα σας.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Αν κατοικείτε ή βρίσκεστε συχνά σε περιοχή στην οποία υπάρχουν τεχνολογικοί κίνδυνοι (ενημερωθείτε σχετικά από τις υπηρεσίες της νομαρχιακής αυτοδιοίκησης) οι επιλογές είναι δύο: είτε να παραμείνετε /να καταφύγετε σε κλειστό χώρο είτε να εκκενώσετε το χώρο. Οι αρμόδιες αρχές θα αποφασίσουν την καλύτερη λύση.

! Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό:

- Να ακολουθήσετε τις οδηγίες που θα δοθούν από τις αρμόδιες αρχές.
- Να μελετήσετε, να εξοικειωθείτε και να εφαρμόσετε τις παρακάτω γενικές οδηγίες μέχρι να σας δοθούν οι ειδικές οδηγίες κατά τη διάρκεια ενός ατυχήματος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

> Συγκεντρώστε στον ίδιο χώρο ή φροντίστε να είναι εύκολο να συγκεντρωθούν σε λίγο χρόνο:
- Κολλητική μονωτική ταινία (χαρτοταινία).
- Ψαλίδια.
- Πλαστικά φύλλα (κομμένα στις κατάλληλες διαστάσεις) και πλαστικές σακούλες σκουπιδιών.
- Πετσέτες και πανάκια.
- Ραδιόφωνο με μπαταρίες (οι μπαταρίες να μην είναι μέσα στο ραδιόφωνο αλλά να βρίσκονται δίπλα, αλλιώς ελέγχετέ τις συχνά).
- Φακός με μπαταρίες (οι μπαταρίες να μην είναι μέσα στο φακό αλλά να βρίσκονται δίπλα, αλλιώς ελέγχετέ τις συχνά).
- Επιπλέον καινούργιες μπαταρίες.
- Εμφιαλωμένο νερό σε μικρές ποσότητες.
- Συσκευασμένη τροφή σε μικρές ποσότητες.
- Σαπούνι.
- Βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών.
- Απαραίτητα φάρμακα για τα μέλη της οικογένειας.

> Επιλέξτε το δωμάτιο του σπιτιού που προσφέρει τη μεγαλύτερη δυνατή προστασία. Λάβετε υπόψη ότι το δωμάτιο πρέπει: να βρίσκεται στο κέντρο του σπιτιού, με ελάχιστο αριθμό παραθύρων και πορτών που ασφαλίζουν ερμητικά, να συγκοινωνεί με το δωμάτιο του κύριου μπάνιου ή του WC, τα παράθυρά του να μην βρίσκονται προς την πλευρά του κινδύνου, να μην έχει ανοίγματα για ανταλλαγή αέρα με το περιβάλλον (δηλ. τζάκι, κλιματιστικά, κ.λπ.) και να βρίσκεται στον τελευταίο όροφο.

> Οδηγείτε με αυξημένη προσοχή όταν βρίσκεστε κοντά σε βιομηχανικές εγκαταστάσεις ή σε οχήματα μεταφοράς επικινδύνων υλικών.

> Αφού διαβάσετε τις οδηγίες, συζητείστε το θέμα με όλα τα μέλη της οικογένειάς σας.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

! Παραμείνετε ή καταφύγετε σε κλειστό χώρο

> Σκοπός είναι να διαφυλάξετε την υγεία σας από επικίνδυνες χημικές ουσίες που μπορεί να εισέλθουν στο σπίτι σας, από πιθανές εκρήξεις (πρωτογενή και δευτερογενή θραύσματα) και από τη θερμική ακτινοβολία.

! Αν είστε στο αυτοκίνητό σας

> Κλείστε και διατηρήστε κλειστά τα παράθυρα, το σύστημα κλιματισμού και τους αεραγωγούς του.

> Μάθετε αν υπάρχει κοντινό κτίριο για να καταφύγετε και σταματήστε προσεκτικά το αυτοκίνητο. Διαφορετικά μείνετε στο αυτοκίνητο.

> Έχετε το ραδιόφωνο ανοικτό, παρακολουθείστε τις ανακοινώσεις και εφαρμόζετε τις οδηγίες των αρχών.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Αν είστε στο σπίτι και έχετε διαθέσιμο χρόνο

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Έχετε το ραδιόφωνο ή/και τη τηλεόραση ανοικτά για να ακούτε τις ανακοινώσεις και τις οδηγίες των Αρχών που πρέπει να εφαρμόσετε.
- Κλείστε όλα τα παράθυρα, τις εξωτερικές και τις εσωτερικές πόρτες του σπιτιού χωρίς να τις κλειδώσετε.
- Μην χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα.
- Κλείστε όλα τα κλιματιστικά είτε ανήκουν σε κεντρικό σύστημα είτε όχι και τους ανεμιστήρες.
- Επικαλύψτε με κολλητική μονωτική ταινία (χαρτοταινία) τις χαραμάδες (και στις τέσσερις πλευρές) σε πόρτες και παράθυρα. Επιπλέον μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υγρές πετσέτες ή κουβέρτες.
- Καλύψτε με χαρτοταινία την κλειδαριά και γύρω από το πόμολο της πόρτας.
- Ασφαλίστε ερμητικά με χαρτοταινία και πλαστικά φύλλα την είσοδο του τζακιού, όλα τα συστήματα θέρμανσης και τις εισόδους απαγωγών και συστημάτων εξαερισμού, τις πόρτες και τα παράθυρα.
- Μην χρησιμοποιήσετε φιάλες υγραερίου.
- Κλείστε τις εσωτερικές πόρτες του σπιτιού.
- Πηγαίνετε στο προαποφασισμένο δωμάτιο.
- Μην πλησιάζετε σε παράθυρα για οποιοδήποτε λόγο.
- Μην χρησιμοποιείτε άσκοπα το τηλέφωνο (κινητό ή σταθερό).
- Αν παρόλες τις ενέργειές σας, τα επικίνδυνα αέρια εισέλθουν στο κτίριο, διπλώστε αρκετές φορές μία πετσέτα ή ένα πανί, καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας και πάρτε ελαφρές αναπνοές.

Αν ζητηθεί από τις αρχές να εκκενώσετε την περιοχή

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Ακολουθείστε τις οδούς διαφυγής που θα σας υποδειχθούν.
- Έχετε το ραδιόφωνο ανοικτό ώστε να παρακολουθείτε τις ανακοινώσεις και εφαρμόζετε τις οδηγίες των αρχών.
- Αν έχετε χρόνο κλείστε τις πόρτες, τα παράθυρα και τα συστήματα κλιματισμού του σπιτιού ώστε να μειώσετε τη ρύπανσή του.

Αν βρίσκεστε έξω από κτίριο και κοντά στο χώρο του ατυχήματος

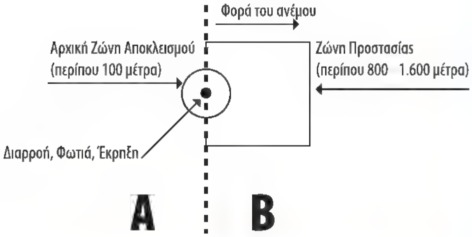
- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και προσπαθήστε να προφυλάξετε καταρχήν τον εαυτό σας.
- Προσφέρετε βοήθεια σε όποιους τη χρειάζονται μόνο εάν γνωρίζετε πώς πρέπει να ενεργήσετε.
- Απομακρυνθείτε από το χώρο του ατυχήματος το συντομότερο δυνατόν.
- Μην περπατάτε και μην αγγίζετε άσκοπα εκεί που βρίσκεται η ουσία που έχει διαρρεύσει.
- Μην καπνίζετε.
- Καλύψτε το σώμα σας όσο το δυνατόν περισσότερο.
- «Φιλτράρετε» τον αέρα που αναπνέετε από επικίνδυνα αέρια, σκόνη ή σταγονίδια καλύπτοντας με μία διπλωμένη πετσέτα ή πανί το στόμα και τη μύτη σας και παίρνετε ελαφρές αναπνοές.

Αν είστε σε άλλο κτίριο

- Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- Συνεισφέρετε στην εφαρμογή του σχεδίου έκτακτης ανάγκης του κτιρίου.

Αν Βρίσκεστε

> Υπήνεμα του χώρου του ατυχήματος (χώρος Β στο παρακάτω σχήμα) απομακρυνθείτε κινούμενοι κάθετα προς την κατεύθυνση του ανέμου.
> Προσήνεμα του χώρου του ατυχήματος (χώρος Α στο παρακάτω σχήμα) απομακρυνθείτε κινούμενοι αντίθετα προς την κατεύθυνση του ανέμου ή της ροής υδάτων.



> Γενικά κατευθυνθείτε προς τα υψηλότερα σημεία της περιοχής καθώς πολλές τοξικές ουσίες είναι βαρύτερες του αέρα.

Οι αποστάσεις ασφαλείας από το σημείο του ατυχήματος εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες (ποσότητα και είδος χημικής ουσίας, μέρα ή νύχτα, μετεωρολογικοί παράγοντες κ.λπ.). Στην αρχική εξέλιξη ενός ατυχήματος μπορεί να θεωρηθεί ασφαλής μια απόσταση:

- 800 μέτρων (αν πρόκειται για διαρροή).
- 1.600 μέτρων (αν πρόκειται για φωτιά ή έκρηξη).

Σε ειδικές περιπτώσεις (μεγάλη ποσότητα, εξαιρετικά επικίνδυνη χημική ουσία, δυσμενείς μετεωρολογικές συνθήκες) οι αποστάσεις ασφαλείας μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερες.

Αν αντιληφθείτε ένα ατύχημα και αφού απομακρυνθείτε σε απόσταση ασφαλείας, ενημερώστε ένα από τα ακόλουθα τηλέφωνα:

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας	**210 3359002-3**
Πυροσβεστικό Σώμα	**199**
Αστυνομία	**100**
ΕΚΑΒ	**166**

> Δώστε ακριβή στοιχεία (τόπος, απόσταση από το χώρο του ατυχήματος, όνομα, τηλέφωνο επικοινωνίας κ.λπ.) και περιγράψτε το περιστατικό. Παρατηρείστε:
- Αν υπάρχουν θύματα και κάντε μία εκτίμηση του αριθμού των ατόμων (αριθμός νεκρών, τραυματισμένων) και ποιά είναι τα συμπτώματα που παρουσιάζουν (π.χ. ζαλάδα, πονοκέφαλος, ερεθισμός στα μάτια κ.λπ.).
- Το χρώμα του καπνού ή του υγρού που έχει διαρρεύσει.
- Τις οσμές και τους περίεργους ήχους αν υπάρχουν.
- Τη συμπεριφορά του νέφους εάν υπάρχει (κατεύθυνση κίνησης, βυθίζεται ή ανεβαίνει προς τα πάνω, κ.λπ.) ή συμπεριφορά του υγρού.
- Αν υπάρχουν στοιχεία/πινακίδες στις συσκευασίες, στους περιέκτες (βαρέλια, δοχεία και παλέτες) ή στο βυτιοφόρο (όνομα εταιρίας κ.λπ.).

Ιδιαίτερα παρατηρείστε

> Αν υπάρχουν πινακίδες χρώματος πορτοκαλί (προειδοποιητικές πινακίδες αναγνωρίσεως μεταφερόμενης ύλης), συγκρατείστε τους δύο αριθμούς (έναν διψήφιο/τριψήφιο και έναν τετραψήφιο) τους λεγόμενους αριθμούς UN π.χ.

> Αν υπάρχουν ετικέτες κινδύνου σε σχήμα ρόμβου με χρώματα (κόκκινο, κίτρινο, γαλάζιο, κ.λπ.), σχήματα (έκρηξη βόμβας, μαύρη ή λευκή φλόγα, νεκροκεφαλή με διασταυρούμενα οστά, κ.λπ.) και αριθμούς στην κάτω γωνία (1.1, 3,4, κ.λπ.) π.χ.

> Τι βρίσκεται κοντά στο χώρο του ατυχήματος (εγκαταστάσεις, κτίρια, σχολείο, βρεφονηπιακός σταθμός, ΚΑΠΗ, στάση μέσου μαζικής μεταφοράς, πλατείες, ποτάμια, λίμνες, φρεάτια, κ.λπ.).

> Δεν κλείνετε το τηλέφωνο αν δεν σας το πει ο τηλεφωνητής – ίσως χρειάζεται επιπλέον πληροφορίες.

Αν εκτεθείτε σε χημική ουσία

> Καλέστε αμέσως ιατρική βοήθεια

Κέντρο Δηλητηριάσεων	**210 7793777**
ΕΚΑΒ	**166**

Γενικές οδηγίες που να καλύπτουν κάθε περίπτωση έκθεσης σε μία επικίνδυνη ουσία (δηλητηρίαση, χημικό έγκαυμα) δεν είναι δυνατόν να δοθούν. Αν όμως προβείτε σε ορισμένες κατάλληλες ενέργειες μειώνετε την πιθανότητα της μόλυνσης και τις επιπτώσεις της.

> Αν μία επικίνδυνη ουσία έρθει σε επαφή με τα μάτια σας ενεργείστε ΑΜΕΣΩΣ. Οποιαδήποτε καθυστέρηση αυξάνει την πιθανότητα σοβαρής βλάβης. Εκτός κι αν ενημερωθείτε ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε νερό για τη συγκεκριμένη χημική ουσία, κάντε τα εξής:

- Ξεπλύνετε τα χέρια σας γρήγορα.
- Αν φοράτε φακούς επαφής, αφαιρέστε τους.
- Ξεπλύνετε κάθε μάτι ξεχωριστά χωρίς ιδιαίτερη πίεση με καθαρό χλιαρό νερό και με κατεύθυνση από την μύτη προς τα έξω για τουλάχιστον 15 λεπτά.
  Συνεχίστε τη διαδικασία έως ότου να μην αισθάνεστε ενόχληση.
- Ζητείστε ιατρική βοήθεια.

> Αν βάσιμα νομίζετε ότι έχετε εκτεθεί σε επικίνδυνη ουσία

- Βγάλτε αμέσως όποια ρούχα θεωρείτε ότι έχουν μολυνθεί.
- Γδυθείτε με τέτοιο τρόπο ώστε τα ρούχα να μην έρθουν σε επαφή με το πρόσωπό σας. Διαφορετικά σκίστε ή κόψτε τα με ψαλίδι.
- Βάλτε τα σε πλαστικές σακούλες ή σε δοχείο και κλείστε το καλά.
- Πλυθείτε προσεκτικά με νερό.
- Περιμένετε ιατρική βοήθεια.

ΧΗΜΙΚΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΡΑΔΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΥΡΗΝΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ

Η αντιμετώπιση ενός ΧΒΡΠ περιστατικού εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (είδος, ποσότητα και καθαρότητα ΧΒΡΠ παράγοντα, μέθοδος διασποράς, χώρος, μετεωρολογικές συνθήκες, κ.λπ.). Επομένως δεν είναι η ίδια για κάθε περίπτωση.

Παρόλα αυτά οι βασικές ενδεδειγμένες ενέργειες συνοψίζονται στα εξής:

> Μειώστε το χρόνο παραμονής στο επικίνδυνο περιβάλλον και επομένως της έκθεσης στον ΧΒΡΠ παράγοντα.
> Απομακρύνετε το ΧΒΡΠ παράγοντα από το σώμα σας.
> Απομακρυνθείτε από το χώρο του περιστατικού και παραμείνετε σε ασφαλή χώρο.
> Εφαρμόστε τις οδηγίες των αρμοδίων αρχών και συνεργαστείτε με το προσωπικό τους.

Στη συνέχεια παρατίθενται οι γενικές οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσετε έως ότου σας δοθούν ειδικές οδηγίες από τις αρμόδιες αρχές. Επιπλέον συμβουλευτείτε και τις οδηγίες για τα τεχνολογικά ατυχήματα.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

! Αν βρεθείτε σε χώρο όπου είναι αντιληπτή η απελευθέρωση ΧΒΡΠ παράγοντα

> Διατηρείστε την ψυχραιμία σας και μην πανικοβάλλεστε.
> Αν το περιστατικό συμβεί σε ανοικτό χώρο απομακρυνθείτε από την περιοχή πεζή χωρίς να αγγίξετε τίποτε. Μην απομακρυνθείτε πάρα πολύ και μην χρησιμοποιήσετε δημόσια ή ιδιωτικά μέσα μεταφοράς (λεωφορεία, τρόλεϊ, ηλεκτρικό, μετρό, ταξί, αυτοκίνητα, μηχανάκια). Κάτι τέτοιο ίσως προκαλέσει διασπορά του επικίνδυνου παράγοντα στα μέσα μεταφοράς και τον υπόλοιπο πληθυσμό. Η εξάπλωση του προβλήματος θα δυσχεράνει και την προσφορά βοήθειας προς εσάς.
> Αν το περιστατικό συμβεί σε κλειστό χώρο, κλείστε τα επιμέρους συστήματα εξαερισμού και το κεντρικό, βγείτε από το κτίριο και περιμένετε τις αρχές.
> Προφυλαχθείτε μπαίνοντας στο πλησιέστερο κτίριο που δεν έχει υποστεί ζημιές. Σε περίπτωση έκρηξης σε ανοιχτό χώρο αν παραμείνετε ή καταφύγετε σε κλειστό χώρο μειώνεται η έκθεσή σας σε ΧΒΡΠ παράγοντες.
> Αφού βρεθείτε σε «ασφαλή» χώρο βγάλτε τα ρούχα σας το συντομότερο δυνατόν. Προσέξτε να μην εκθέσετε περισσότερο στους ΧΒΡΠ παράγοντες τα ευαίσθητα σημεία και τις περιοχές εισόδου του οργανισμού σας (μάτια, μύτη και στόμα). Πλυθείτε με άφθονο νερό μόνοι σας ή καλύτερα ανά δύο ώστε να είναι δυνατός ο καλύτερος καθαρισμός στα δύσκολα σημεία και μέρη του σώματος (πίσω από τα αυτιά, μάτια, μασχάλες κ.λπ.). Τοποθετείστε τα ρούχα σε πλαστική σακούλα που κλείνει καλά.

ΧΗΜΙΚΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΡΑΔΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΥΡΗΝΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

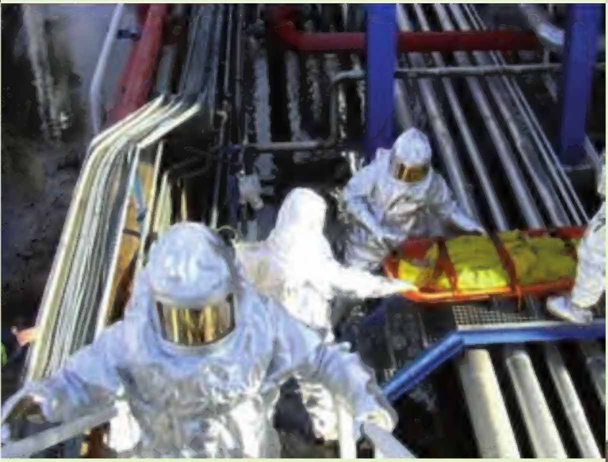
> Αν δεν είναι εφικτό να βγάλετε όσα ρούχα είναι δυνατόν (και αν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες) περιμένετε τις δυνάμεις που θα αναλάβουν το έργο της απολύμανσης /απορρύπανσής σας.

Να είστε προετοιμασμένοι ότι:
1) θα πρέπει να βγάλετε ή να σας βγάλουν τα ρούχα (μερικά από αυτά σκίζοντας τα ή κόβοντάς τα με ψαλίδι). Θα χρειαστεί να στέκεστε χωρίς ρούχα μπροστά σε άγνωστους και γνωστούς ανθρώπους. Είναι απαραίτητο για την καλύτερη δυνατή προστασία της υγείας σας.
2) Αν φοράτε κοσμήματα ή συναισθηματικής αξίας αντικείμενα θα πρέπει να τα παραδώσετε στο προσωπικό που θα σας απορρυπάνει.

> Αν μεταφέρετε παιδιά ή βρέφη θα σας επιτραπεί να τα έχετε μαζί σας κατά τη διάρκεια της διαδικασίας απορρύπανσής σας.
> Συνεργαστείτε με το προσωπικό των δυνάμεων υπηρεσιών που έχουν ως αποστολή την αντιμετώπιση του συμβάντος για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα (τη δική σας υγεία). Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες που σας δίνουν και μην διαφωνείτε.
> Μην παραξενευτείτε αν δείτε το προσωπικό των υπηρεσιακών δυνάμεων να φορά προστατευτικό εξοπλισμό που εσείς βέβαια δεν έχετε. Η προστασία τους είναι απαραίτητη για να επιτευχθεί η μεγαλύτερη προσφορά βοήθειας σε εσάς.
> Μην ξεχνάτε να αναφέρετε στις αρχές ο,τιδήποτε παρατηρείτε.

! Αν εκτεθείτε σε κάποιο ΧΒ παράγοντα χωρίς να το γνωρίζετε

> Ίσως εμφανίσετε συμπτώματα που μοιάζουν με ίωση ή κρυολόγημα δηλ. πυρετό, βήχα, κοιλιακούς ή μυϊκούς πόνους κ.λπ. (π.χ. βιολογικό παράγοντα) ή συμπτώματα έκθεσης σε τοξική χημική ουσία (π.χ. «μουστάρδα», φυτοφάρμακο).
> Παρακολουθείστε προσεκτικά την ενημέρωση (αν έχει γίνει) από τις αρμόδιες αρχές και δείτε αν ικανοποιούνται οι προϋποθέσεις που αναφέρονται στις ανακοινώσεις. Διαφορετικά ενημερώστε τις αρχές.
> Επικοινωνήστε τηλεφωνικά με τον ιατρό σας ή με ιατρικές υπηρεσίες και μην παρουσιάζεστε σε χώρο παροχής ιατρικής φροντίδας (νοσοκομείο, ιατρείο) χωρίς προηγουμένως να έχετε ενημερώσει.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ευαγγελιστρίας 2, 105 63 Αθήνα, Τηλ. 210 3359002-3
http://www.civilprotection.gr, e-mail: info@civilprotection.gr

metadesign for good

Χρήσιμα Τηλέφωνα

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (Γ.Γ.Π.Π.)	210 3359 002-3
Ενιαίος Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης	112
Πυροσβεστικό Σώμα	199
Αστυνομία	100
Ε.Κ.Α.Β.	166
Δ.Ε.Η.	10500
Ε.Υ.Δ.Α.Π.	1022
Κέντρο Δηλητηριάσεων	210 7793777
Κέντρο Ειδικών Λοιμώξεων (Κ.Ε.Ε.Λ.)	210 8899000

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ